meine Familie & ich
6/2010

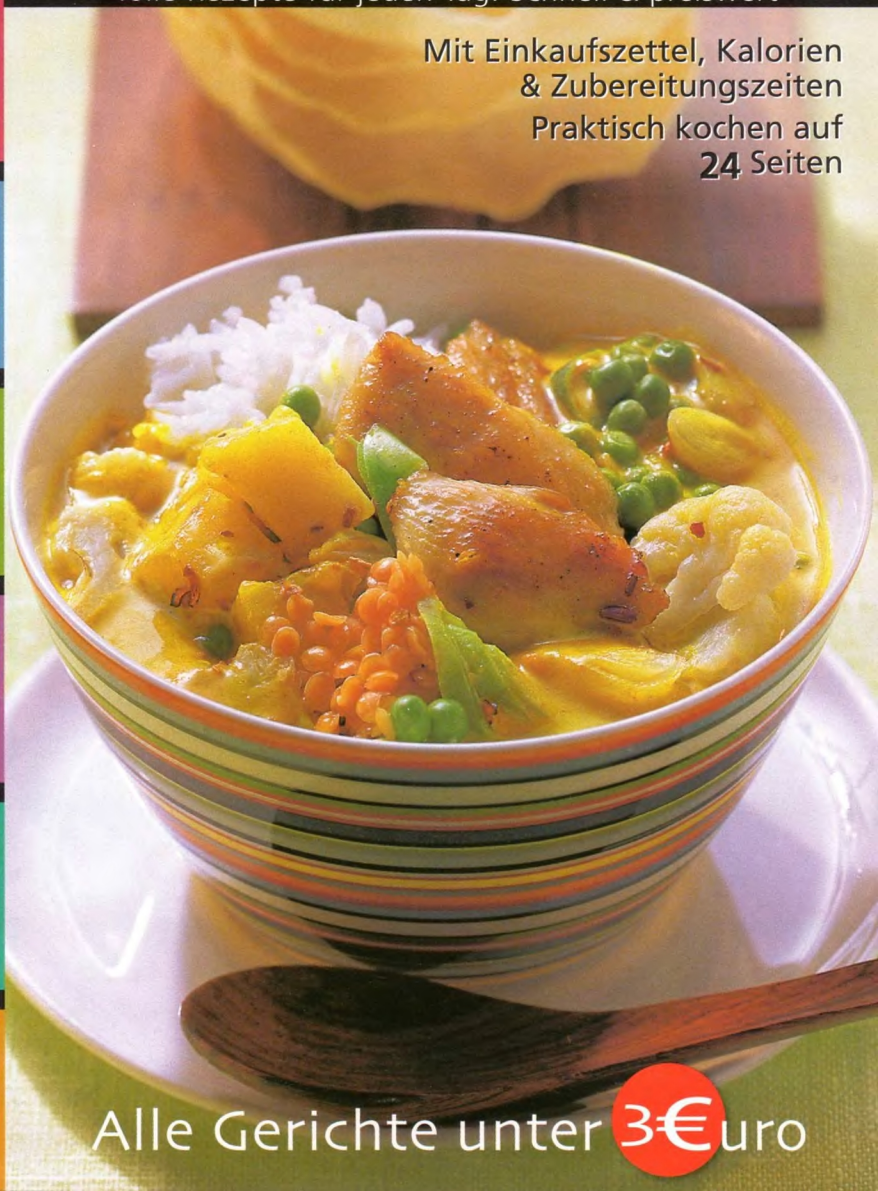
gut & günstig

Tolle Rezepte für jeden Tag. Schnell & preiswert

- Hauptgerichte
- Suppen, Salate & Snacks
- Vegetarisch
- Für Diabetiker
- Desserts
- Backen

Mit Einkaufszettel, Kalorien & Zubereitungszeiten

Praktisch kochen auf **24** Seiten



Alle Gerichte unter 3 € uro

Der Sammelordner für Ihre Rezepte

Praktisch, handlich, gut! Jetzt können Sie unsere Rezepte in unserem praktischen Ordner sammeln. Er bietet Platz für viele Ausgaben und am Ende besitzen Sie ein komplettes Kochbuch mit tollen Rezepten. Außerdem ist der Ordner ein kleines Schmuckstück für Ihre Küche.

Bestellen Sie jetzt unter: Pressevertrieb Nord KG | Sammelordner meine Familie & ich
Schnackenburgallee 11 | 22525 Hamburg | Tel. 040 - 853 69 140 | Fax: 040 - 853 69 141
Internet: www.daskochrezept.de/bestellshop | Preis & Versand: € 4,90 zzgl. € 2,30 Versand

inhalt

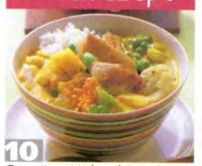
Hauptgerichte

4 Sommerlicher Putenbraten

6 Griechischer Auflauf

8 Fisch im Kräutermantel

Titelrezept


10 Gemüse-Hähnchen-Curry

Suppen, Salate & Snacks

12 Couscous-Salat mit Feta

13 Ricotta-Paprika-Sandwich

Vegetarisch

14 Spaghetti „Verdura"

16 Würziger Rucola-Kuchen

Für Diabetiker

18 Saftige Hähnchenkeulen

20 Gefüllter Pangasius

Desserts

22 Süße Schupfnudeln

23 Feine Honig-Creme

Backen

24 Rhabarber-Streuselkuchen

- Alle Gerichte unter **3 €uro**
- Alle Rezepte mit Zubereitungszeit und Nährwertangabe
- Einkaufszettel & Tipps

Geling-Garantie meine Familie & ich

Alle Rezepte wurden in unserem Kochstudio für Sie getestet. Sollte Ihnen zu Hause ein Gericht dennoch mal misslingen, schicken Sie bitte eine E-Mail an **gelinggarantie@burda.com**
Als Entschädigung schenken wir Ihnen ein kleines Kochbuch – vorausgesetzt, die Angaben in unserem Rezept waren unvollständig oder falsch.

REDAKTION: Carolin Stuiber

Vorbereitung: 35 Minuten / Schmorzeit: 70 Minuten

Sommerlicher Putenbraten

Praktisch: Die Polenta steckt als Beilage gleich mit drin

FÜR 6 PORTIONEN

250 g Instant-Polenta (Brühe nach Packungsangabe zugeben)
500 g Zwiebeln
2 Zitronen (Bio)
150 g Schafskäse, 3 Eier
1-2 TL geriebener Oregano
Salz, Pfeffer
1 Putenbrust (etwa 1,2 kg; vom Metzger zum Rollbraten schneiden lassen)
3 EL Öl
300 ml Hühnerbrühe (Instant)

Füllen leicht gemacht

Putenbrust aufklappen, Klarsichtfolie auflegen, mit dem Boden eines Stieltopfs flach klopfen. Fleisch salzen, pfeffern und die Polenta-Masse gleichmäßig aufstreichen. Von der langen Seite her einrollen.

1 Polenta nach Packungsangabe zubereiten, etwas abkühlen lassen. Zwiebeln abziehen, in Spalten schneiden. Zitronen heiß waschen, trockenreiben, halbieren, in Scheiben teilen. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen.

2 Käse würfeln. Eier trennen. Eigelbe, Oregano und Käse mit der Polenta mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eiweiße steif schlagen und unter die Polenta heben.

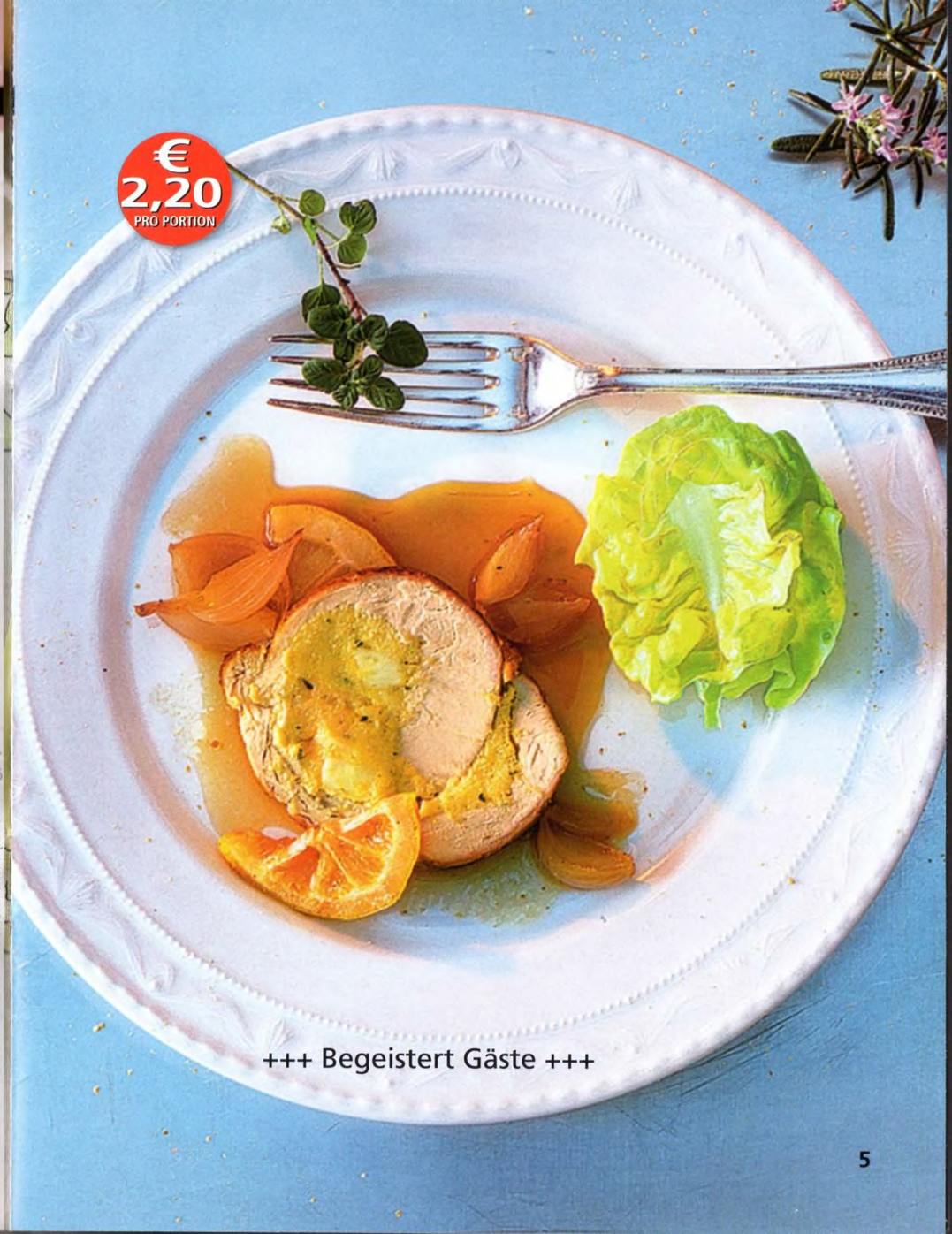
3 Fleisch kalt abbrausen, trockentupfen und mit dem Polenta-Mix füllen (siehe Tipp links). Roulade rundum salzen und pfeffern und mit Küchengarn binden.

4 Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch von allen Seiten anbraten und aus dem Bräter nehmen. Zwiebeln im Bratfett glasig dünsten. Zitronenscheiben zugeben, mit Brühe ablöschen, Braten wieder zufügen. Im Ofen 60-70 Minuten schmoren. Zwiebeln mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Zum Servieren den Braten in Scheiben schneiden und mit Zwiebeln, Bratensauce und evtl. frischen Kräutern anrichten.

Dazu passt: Blattsalat

Pro Portion: 490 kcal/2060 kJ; 33 g Kohlenhydrate, 69 g Eiweiß, 8 g Fett



Fotos: meine Familie & ich-Archiv (M. Wissing, 2)

Vorbereitung: 25 Minuten / Zubereitung: 15 Minuten

Griechischer Auflauf

Hack, Gemüse und Nudeln – das werden alle lieben

FÜR 6 PORTIONEN

300 g Makkaroni, Salz
2 rote Paprikaschoten
1 Möhre, 1 Zwiebel
2 Zucchini, 1 Knoblauchzehe
1 EL Mehl, 1 EL Butter und Butter für die Form, 250 ml Milch
Pfeffer, 3 Eigelb
4 EL Olivenöl, 500 g Rinderhack
2 EL Tomatenmark
1-2 TL geriebener Oregano
50 g geriebener Parmesan
evtl. Basilikum zum Garnieren

1 Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest garen.

2 Paprika vierteln, putzen, entkernen. Möhre putzen, schälen, würfeln. Zwiebel abziehen, würfeln. Zucchini putzen, waschen, in Scheiben teilen. Knoblauch abziehen, hacken.

3 Für die Sauce Mehl in Butter andünsten, mit Milch ablöschen, 5 Minuten unter Rühren köcheln. Salzen, pfeffern, etwas abkühlen lassen, Eigelbe einrühren.

4 Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vorheizen. Zucchini in einer Pfanne in 1 EL Öl anbraten, herausnehmen. Hack im übrigen Öl (3 EL) krümelig braten. Möhre, Zwiebel und Knoblauch zufügen, kurz mitdünsten. Tomatenmark einrühren, kräftig mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

5 Auflaufform einfetten, Hackmasse einfüllen. Eine Schicht Nudeln darauf legen. Die Hälfte der Zucchini und die Paprika darauf legen. Mit übrigen Nudeln bedecken. Sauce darüber gießen, übrige Zucchini darauf legen. Käse überstreuen. Auflauf im Ofen 15-20 Minuten backen. Evtl. mit Basilikum garniert servieren.

Pro Portion: 575 kcal/2440 kJ; 46 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 29 g Fett

Aufwärm-Trick

Aufläufe muss man langsam aufwärmen, damit sie nicht trocken werden. Die Oberfläche mit 2-3 EL Milch beträufeln, mit etwas geriebenem Käse bestreuen. Im Ofen bei 100 Grad (Umluft: 80 Grad) ca. 15 Minuten erhitzen.

Fotos: meine Familie & ich-Archiv (Eising); iStockphoto.com / Zuki

Vorbereitung: 40 Minuten / Zubereitung: 10 Minuten

Fisch im Kräutermantel

Leichter Genuss, der trotzdem satt macht

FÜR 4 PORTIONEN

4 Seelachsfilets (tiefgekühlt; à 160 g)
800 g kleine Kartoffeln (festkochend), 1 Bund Lauchzwiebeln
3 hart gekochte Eier und nach Belieben Eier zum Garnieren
300 g Vollmilch-Joghurt
Saft von 1 Zitrone, 3 EL Olivenöl
1 EL Senf, Salz, Pfeffer
2 Bund gemischte Kräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Dill)

1 Fisch auftauen lassen. Kartoffeln waschen, in 25 Minuten gar kochen. Leicht abkühlen lassen, pellen.

2 Inzwischen Lauchzwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Eier pellen, grob hacken. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten mischen. Für das Dressing Joghurt mit 1 EL Zitronensaft, 1 EL Olivenöl und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Kartoffel-Mix mischen.

3 Kräuterblättchen abzupfen und fein hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Fisch kalt abbrausen, trockentupfen und mit restlichem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

4 Übriges Öl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen, Fisch darin auf jeder Seite 3-5 Minuten braten. Dann in der Kräutermischung wenden, mit dem Kartoffelsalat anrichten. Nach Belieben mit hart gekochten Eiern servieren.

Pro Portion: 460 kcal/1940 kJ; 39 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 14 g Fett

Remoulade dazu?

Hier ein einfaches, schnelles Rezept: 2 Gewürzgurken und 3 EL Kapern (Glas) hacken. Mit 100 g Mayonnaise, 100 g Vollmilch-Joghurt, 2-3 EL Meerrettich und 1 EL gehackter Petersilie verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Foto: meine Familie & ich-Archiv (M. Harder); fotolia / ExQuisine

+++ Begeistert Gäste +++

Vorbereitung: 15 Minuten / Zubereitung: 25 Minuten

Gemüse-Hähnchen-Curry

Kochen mit Köpfchen: Alles gart in einem Topf

FÜR 4 PORTIONEN

1 Stange Lauch
½ Blumenkohl (ca. 500 g)
500 g Kartoffeln (festkochend)
1 Zwiebel, 3 EL Öl
1-2 TL Currypulver
100 g rote Linsen
400 ml Gemüsebrühe (Instant)
400 ml Kokosmilch (ungesüßt; Dose), 200 g TK-Erbsen
Salz, Pfeffer
1-2 TL Zitronensaft
3 Hähnchenbrustfilets (à 120 g)

1 Gemüse putzen, waschen. Lauch schräg in 1 cm breite Ringe schneiden. Blumenkohl in Röschen teilen. Kartoffeln schälen, 2 cm groß würfeln. Zwiebel abziehen, würfeln.

2 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Curry kurz andünsten. Kartoffeln, Blumenkohl und Linsen zufügen, mit Brühe und Kokosmilch ablöschen. 15 Minuten köcheln.

3 Tiefgekühlte Erbsen und Lauch dazugeben. Weitere 5-7 Minuten köcheln lassen, bis die Currysauce sämig ist. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

4 Fleisch kalt abbrausen, trockentupfen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Restliches Öl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin 2-3 Minuten braten. Salzen, pfeffern, Hähnchenstreifen unter das Curry rühren. Zum Servieren Gemüse-Hähnchen-Curry auf Tellern oder in Schalen anrichten.

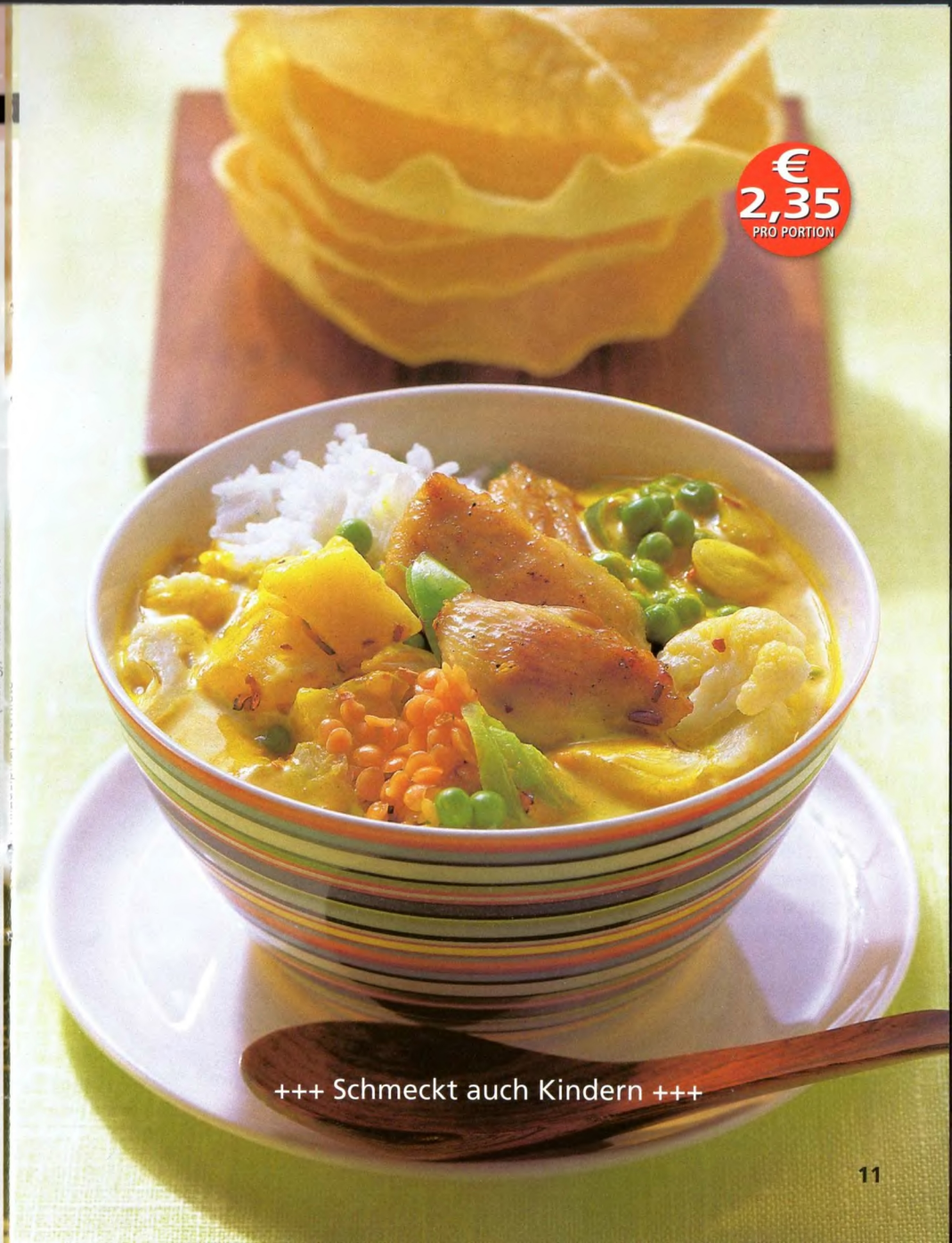
Dazu passt: Reis

Pro Portion: 570 kcal/2400 kJ; 42 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 26 g Fett

Unser Linsen-Tipp

Am besten verwenden Sie für dieses Gericht ganze, rote Linsen statt halbierter. Die haben zwar eine längere Garzeit (15 Minuten), verkochen aber nicht zu Brei.

Fotos: meine Familie & ich-Archiv (Eising); Müller's Mühle



Zubereitung: 15 Minuten

Couscous-Salat mit Feta

Auch eine tolle Beilage für die nächste Grillparty

FÜR 4 PORTIONEN

250 g Instant-Couscous (ersatzweise Reis)
ca. 500 ml Gemüsebrühe (Instant)
1 Bund Basilikum
½ Bund Minze
1 Bund Rucola
200 g Feta-Würfel (Glas)
4 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

1 Instant-Couscous nach Packungsangabe mit der heißen Brühe übergießen und etwa 5 Minuten quellen lassen. Basilikum- und Minzblättchen abzupfen und hacken. Rucola waschen, trockenschütteln, Blätter sehr fein hacken. Feta-Würfel abgießen, das Öl dabei auffangen.

2 Couscous mit einer Gabel auflockern. Zitronensaft mit 3 EL aufgefangenem Öl verrühren. Kräuter, Salat, Dressing und Feta unter den Couscous mischen. Alles gut mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Pro Portion: 335 kcal/1410 kJ;
45 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 10 g Fett

Zubereitung: 10 Minuten

Foto: freundin-Archiv (M. Boyny)
Foto: freundin-Archiv

Ricotta-Paprika-Sandwich

Bunt, gesund und lecker

FÜR 4 PORTIONEN

200 g Ricotta
1 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Paprikapulver
Saft von ½ Zitrone
je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote
4 Scheiben Vollkorn- oder Sonnenblumenkernbrot

1 Ricotta mit Olivenöl glatt rühren, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken. Paprikaschoten halbieren, putzen, abbrausen und längs in feine Streifen schneiden oder hobeln. Mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen und etwa 5 Minuten ziehen lassen.

2 Brote evtl. toasten, mit dem gewürzten Ricotta bestreichen. Paprikastreifen darauf verteilen und Paprikabrote servieren.

Pro Portion: 150 kcal/630 kJ;
10 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 8 g Fett

Vorbereitung: 10 Minuten / Zubereitung: 15 Minuten

Spaghetti „Verdura"

Mit Frischkäse wird die Sauce besonders cremig

FÜR 4 PORTIONEN

500 g Spaghetti, Salz
500 g grüner Spargel
2 Zucchini
2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
1 EL Olivenöl
200 ml Gemüsebrühe (Instant)
175 g Doppelrahm-Frischkäse
Pfeffer
nach Belieben gehobelter Parmesan zum Bestreuen

1 Spaghetti nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest garen. Spargel waschen, Enden abschneiden. Das untere Drittel der Spargelstangen schälen. Spargel schräg in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Zucchini waschen, putzen, vierteln und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen, fein hacken. Petersilienblättchen abzupfen und grob hacken.

2 Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch, Spargelstücke und Zucchini darin 3-4 Minuten braten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen lassen, vom Herd nehmen und Frischkäse und Petersilie einrühren. Die Sauce kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Zum Servieren Spaghetti mit Sauce mischen und nach Belieben mit gehobeltem Parmesan bestreuen.

Pro Portion: 655 kcal/2760 kJ; 93 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 20 g Fett

Kleiner Helfer

Für intensiveren Geschmack können Sie statt Gemüsebrühe auch Spargelbrühe verwenden. Dazu einen halben Becher Spargel-Paste (z.B. von Lacroix, 40-g-Becher ca. 1 €) mit 200 ml heißem Wasser anrühren.

Foto: Philadelphia; Werkfoto

Vorbereitung: 10 Minuten / Backzeit: ca. 35 Minuten

Würziger Rucola-Kuchen

Der schmeckt warm und kalt

FÜR 1 TARTE-FORM (30 CM Ø). ERGIBT 12 STÜCKE

Fett für die Form
1 runder Blätterteig (230 g; 32 cm Ø; Fertigprodukt aus dem Kühlregal)
3 Bund Rucola (etwa 150 g)
250 g Ricotta
1 Eigelb und 1 Ei
100 g Schlagsahne
Salz, Pfeffer
75 g geriebener Emmentaler

1 Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Tarte-Form gründlich fetten und mit dem Blätterteig auslegen. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen und im Ofen etwa 8 Minuten vorbacken.

2 Inzwischen Rucola waschen, putzen, trockenschütteln, dicke Stiele entfernen. Einige Blätter zum Garnieren beiseite legen, restlichen Rucola grob hacken. Ricotta mit Eigelb, Ei und Sahne verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Den gehackten Rucola darunter heben.

3 Die Rucola-Masse auf dem Teig glatt streichen, mit Emmentaler bestreuen. Im Ofen in etwa 25 Minuten fertig backen. Mit den übrigen Rucola-Blättern bestreuen und den Kuchen sofort servieren.

Dazu passt: Tomatensalat

Pro Stück: 180 kcal/760 kJ; 6 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 14 g Fett

So bleibt Rucola länger frisch

Wer das würzige Kraut einige Tage aufbewahren möchte: Blätter kalt abbrausen, leicht trockenschütteln und feucht in einen Gefrierbeutel oder in eine Plastikdose geben. Stängel können übrigens schädliches Nitrat enthalten, daher beim Putzen entfernen.

Fotos: meine Familie & ich/G. Zimmermann/ Brunch

Vorbereitung: 25 Minuten / Zubereitung: 45 Minuten

Saftige Hähnchenkeulen

Mandarinen verleihen dem Fleisch eine fruchtige Note

FÜR 6 PORTIONEN

6 Hähnchenkeulen (à 160 g)
je 1 TL Curry- und Paprikapulver
Salz, Pfeffer
4 EL Öl
1 kg grüner Spargel
500 g Zwiebeln
1 Dose Mandarin-Orangen (Abtropfgewicht: 175 g)
3 EL Balsamico-Essig

1 Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Hähnchenkeulen abbrausen, trockentupfen. Curry, Paprika, etwas Salz und Pfeffer mit 2 EL Öl verrühren und die Keulen damit einpinseln.

2 Spargel waschen, Enden abschneiden, jeweils das untere Drittel schälen. Spargel schräg etwa dreimal teilen. Zwiebeln abziehen, je nach Größe halbieren oder vierteln.

3 Spargel und Zwiebeln mit restlichem Öl (2 EL), Salz und Pfeffer marinieren.

4 Hähnchenkeulen auf das Ofengitter legen, auf die mittlere Schiene des Ofens schieben. Gemüse auf ein tiefes Blech geben, darunter schieben und beides im Ofen in ca. 40 Minuten garen.

5 Inzwischen Mandarinen abtropfen lassen, Saft auffangen. Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit Essig, Salz, Pfeffer, 3-5 EL Mandarinensaft abschmecken. Mandarinen unterheben. Hähnchen mit der Gemüse-Mischung servieren.

Dazu passt: Vollkorn-Baguette

Pro Portion: 480 kcal/2020 kJ; 1 BE
15 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 27 g Fett

meine Familie & ich **fax-service**

Feine Rezept-Ideen mit Spargel, alle für Diabetiker geeignet. Abrufbar vom 12.5. bis 8.6.2010 unter
09 00 / 3 01 60 00 - 0 11
1 Minute = 0,62 €

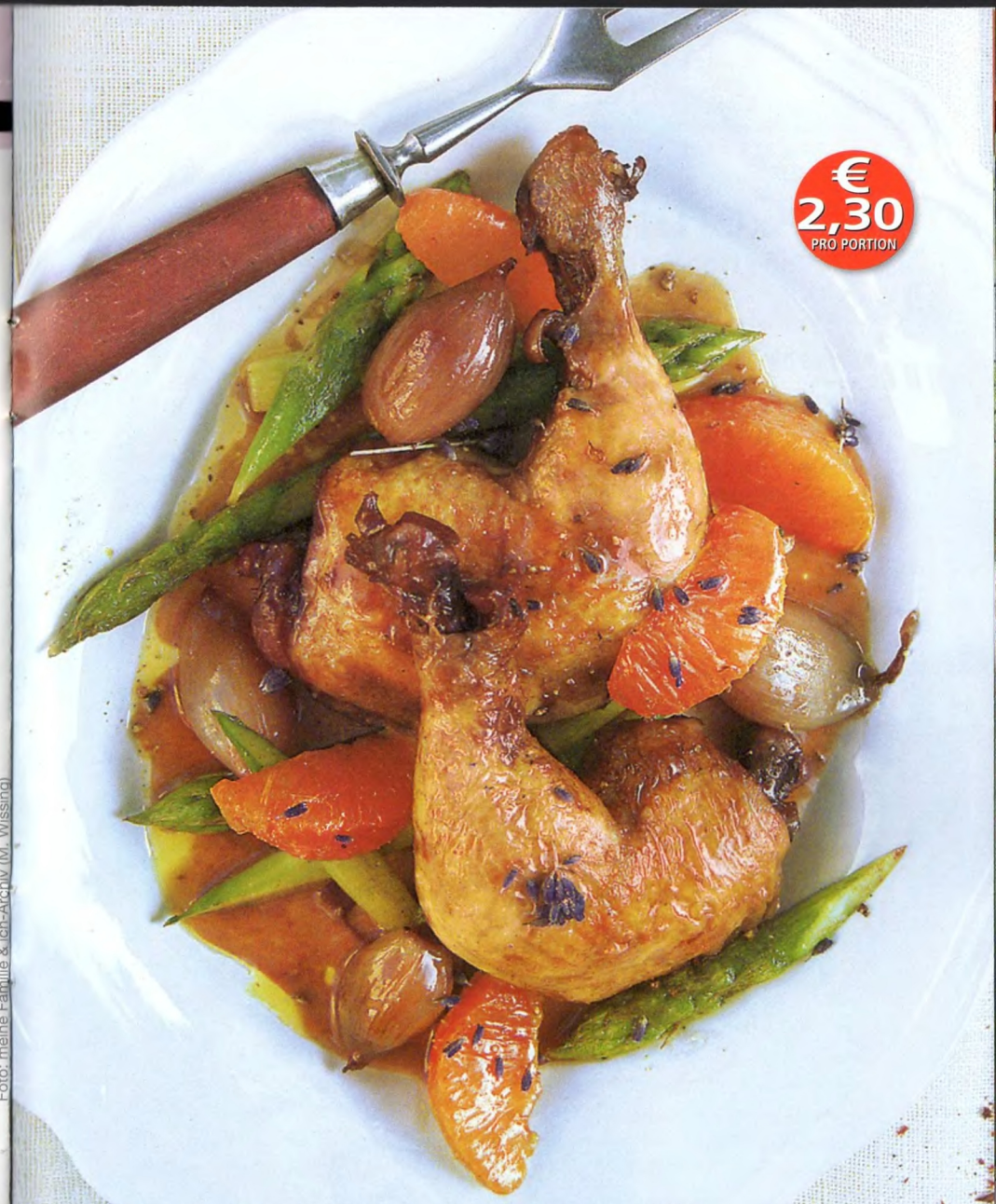


Foto: meine Familie & ich-Archiv (M. Wissing)

+++ Lässt sich gut vorbereiten +++

Vorbereitung: 15 Minuten / Zubereitung: 45 Minuten

Gefüllter Pangasius

Tolle Überraschung: Da steckt Fisch im Fisch

FÜR 4 PORTIONEN

4 Pangasiusfilets (tiefgekühlt; à 160 g; ersatzw. Schollenfilets)
500 g dünne Möhren, 2 Kohlrabi
Salz, Pfeffer
2 EL Senf
100 g Räucherlachs
250 ml Kochsahne (z.B. Rama Cremefine, 15 % Fett)
2 EL Butter
1 Bund Schnittlauch
1 EL Speisestärke

1 Pangasius auftauen lassen. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Möhren und Kohlrabi putzen, waschen und in ½ cm breite Stifte schneiden.

2 Pangasius abbrausen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. 2 Fischfilets mit Senf bestreichen, mit Räucherlachs belegen, übrige Filets darauf setzen und quer halbieren. Kochsahne in eine Auflaufform (20 x 25 cm) gießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Filets hineinlegen, im Ofen 30 Minuten garen.

3 Inzwischen Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Gemüse kurz darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, bei kleiner Hitze mit geschlossenem Deckel in ca. 10 Minuten garen. Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

4 Fisch aus der Sauce nehmen und warm stellen, Fond in einen Topf gießen. Speisestärke mit etwas Wasser anrühren, zur Sauce geben, Mix aufkochen lassen. Schnittlauch einrühren, Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fisch mit Gemüse und Schnittlauchsauce servieren.

Dazu passen: Pellkartoffeln

Pro Portion: 360 kcal/1520 kJ; 1 BE
12 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 15 g Fett

Bewusster einkaufen

Nachhaltigkeit, also der Schutz der Umwelt, ist vielen auch beim Fischkauf wichtig. Hier hilft das blaue MSC-Gütesiegel (siehe unten) weiter. Man findet es bei uns mittlerweile auf über 900 Produkten – sowohl bei frischer wie bei verpackter Ware.

ZERTIFIZIERTE NACHHALTIGE FISCHEREI MSC www.msc.org/de ™

Fotos: Rama; Marine Stewardship Council (MSC)

+++ Leicht und kalorienarm +++

Vorbereitung: 15 Minuten / Zubereitung: 10 Minuten

Süße Schupfnudeln

Die Beilage mal in einer raffinierten Hauptrolle

FÜR 4 PORTIONEN

300 g TK-Himbeeren
100 g Zucker
50 g Mandelstifte
50 ml Milch
100 g Schlagsahne
1-2 EL Butter
500 g Schupfnudeln (Fertigprodukt; im Kühlregal)
4 Kugeln Vanilleeis
nach Belieben frische Himbeeren zum Garnieren

1 Beeren auftauen lassen und mit 50 g Zucker pürieren, nach Belieben durch ein Sieb streichen.

2 Übrigen Zucker (50 g) in einer Pfanne erhitzen, bis er schmilzt. Mandelstifte zugeben und goldgelb karamellisieren. Mit Milch und Sahne ablöschen, Mischung etwa 5 Minuten köcheln lassen.

3 Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Schupfnudeln darin rundum anbraten. Schupfnudeln mit Karamellsauce, Himbeerpüree und Vanilleeis auf vier Tellern anrichten. Nach Belieben mit Himbeeren garnieren und Puderzucker überstäuben.

Pro Portion: 420 kcal/1770 kJ;
47 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 22 g Fett

Vorbereitung: 10 Minuten / Zubereitung: 10 Minuten

Foto: Almond Board of Califo...
Foto: Lagnese

Feine Honig-Creme

Sie verführt mit sanfter Süße

FÜR 4 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN: CREME MUSS 4 STUNDEN KÜHLEN
4 Blatt weiße Gelatine
3 Eigelb
60 g Zucker
1 Pck. Vanillinzucker
2-3 EL Honig
350 ml Milch
200 g Schlagsahne

1 Gelatine 5 Minuten in etwas kaltem Wasser einweichen, leicht ausdrücken. Eigelbe, Zucker, Vanillinzucker und Honig schaumig rühren. 300 ml Milch nach und nach einrühren. Gelatine in einem kleinen Topf bei kleiner Hitze auflösen. Restliche Milch (50 ml) dazugeben. Gelatine-Mischung unter die Eiermilch rühren. Zugedeckt kalt stellen.

2 Wenn die Masse zu gelieren beginnt, Sahne steif schlagen und unterheben. Masse in 4 Schüsseln füllen, mindestens 4 Stunden kühlen.

Dazu passt: Kirschkompott

Pro Portion: 360 kcal/1520 kJ;
28 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 22 g Fett

Vorbereitung: 25 Minuten / Backzeit: 30 Minuten

Rhabarber-Streuselkuchen

Clever: Der Teig kommt fertig aus dem Kühlregal

FÜR 1 BACKBLECH. ERGIBT 16 STÜCKE

FÜR DEN TEIG
1 fertiger Hefeteig (530 g; aus dem Kühlregal)
50 g Butter
1 ½ kg Rhabarber
60 g Zucker
750 g Äpfel
FÜR DIE STREUSEL
150 g weiche Butter, 200 g Mehl
150 g Zucker

1 Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen. Butter für den Belag zerlassen, Teig damit bepinseln.

2 Rhabarber waschen, putzen und eventuell die Fäden abziehen. Stangen in 2 cm lange Stücke schneiden. Mit Zucker vermischen, Saft ziehen lassen. Äpfel schälen, vierteln, entkernen. In Spalten schneiden.

3 Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Butter, Mehl und Zucker zu Streuseln verkneten.

4 Äpfel und abgetropften Rhabarber auf dem Teig verteilen. Streusel darauf geben. Kuchen im Ofen ca. 30 Minuten backen. Abkühlen lassen.

Pro Stück: 290 kcal/1220 kJ; 38 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 13 g Fett

Foto: meine Familie & ich-Archiv (W. Krüger)